

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden di *shelter* Dongkelsari adalah usia 60-74 tahun (55,8 %), jenis kelamin perempuan dengan jumlah responden 31 (72,1 %), 36 responden (83,7 %) tidak memiliki kebiasaan merokok, konsumsi garam tidak lebih dari  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  sendok teh per hari sebanyak 31 responden (72,1 %), 35 responden (81,4 %) tidak mempunyai kebiasaan minum kopi, dan 29 responden (7,4 %) tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi.
2. Sebagian besar lansia yaitu 69,8% di *shelter* Dongkelsari desa Wukirsari, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki tingkat stres sedang.
3. Sebanyak 20 responden (46,5 %) mengalami hipertensi stage 2 dengan tekanan darah menunjukkan S:  $\geq 160$  mmHg dan D:  $\geq 100$  mmHg.
4. Terdapat hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi di *shelter* Dongkelsari desa Wukirsari, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan nilai *p value* = 0,021.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

### 1. Ilmu Keperawatan Jiwa

Bagi tenaga pengajar keperawatan jiwa diharapkan dapat menggiatkan penelitian yang berkaitan dengan kejadian hipertensi untuk mengatasi stres pada lansia.

### 2. Lanjut Usia

Bagi lansia khususnya di *shelter* Dongkelsari dapat melakukan manajemen stres dengan cara meningkatkan aspek spiritualnya seperti pengajian, sehingga tidak menimbulkan hipertensi yang berat.

### 3. Pelayanan Kesehatan (Puskesmas Cangkringan)

Bagi petugas kesehatan dianjurkan untuk menurunkan kejadian hipertensi pada lansia dengan penerapan strategi yang efektif dengan memberikan informasi atau penyuluhan-penyuluhan secara rutin mengenai faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi seperti stress.

### 4. Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan mengendalikan faktor-faktor pengganggu atau dengan meneliti faktor-faktor beresiko terjadinya hipertensi dan diharapkan hasil yang lebih baik.